



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---

---

# **DUELO POR LA MUERTE DEL AMANTE**

## **TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN**

**TANATOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**OSIRIS JIMÉNEZ TINOCO**



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

**México, D.F. a 30 de Junio de 2014.**

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE  
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.  
PRESENTE**

**Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:**

**Osiris Jiménez Tinoco**

**Integrante de la generación 2013-2014**

**El nombre de la Tesina es:**

**“DUELO POR LA MUERTE DEL AMANTE”**

**Atentamente**

---

**OSCAR TOVAR ZAMBRANO**

**Asesor de Tesina**

## **LA NOCHE QUEDO ATRAS**

La noche quedó atrás... pero me envuelve,  
Negra como un abismo entre ambos polos;  
Doy gracias a los dioses, cualesquiera sean,  
Por mi espíritu indómito.

No importa cuán estrecha sea la puerta  
Ni que me halle abrumado de castigos:  
Soy capitán triunfante de mi estrella  
Soy dueño de mi espíritu.

**William Ernest Henley**

# CONTENIDO

JUSTIFICACIÓN .....	2
OBJETIVOS.....	2
ALCANCE .....	3
MARCO TEORICO .....	5
TANATOLOGÍA .....	5
¿QUÉ ES LA TANATOLOGÍA? .....	6
¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR UN TANATÓLOGO? .....	7
EDUCACIÓN PARA LA MUERTE .....	8
¿QUÉ ES EL DUELO?.....	8
¿QUÉ SIGNIFICA ELABORAR EL DUELO?.....	9
MANEJAR LA MELANCOLÍA .....	9
EL MIEDO .....	10
MUERTE SOCIAL.....	10
DUELO SECRETO .....	11
EL DUELO SILENTE.....	11
CIRCUNSTANCIAS QUE FAVORECEN LA EXISTENCIA DEL DUELO SILENTE .....	12
COMO VIVIERON SU DUELO ALGUNAS AMANTES.....	17
TRABAJAR EL DUELO.....	21
¿ES NECESARIO ELABORAR EL DUELO? .....	22
OPCIONES PARA TRABAJAR EL DUELO.....	25
LAS CUATRO TAREAS DEL DUELO SEGÚN WORDEN .....	25
LAS ETAPAS DEL DUELO SEGÚN KÜBLER ROSS.....	27
LAS REGLAS BÁSICAS DEL CUIDADO DE UNO MISMO .....	30
CONCLUSIONES.....	31
BIBLIOGRAFÍA.....	32

## **JUSTIFICACIÓN**

Esta tesina tiene como finalidad orientar a las personas que sufren la pérdida de su compañero(a) y de alguna forma tienen que vivir su duelo en soledad o de forma muy discreta por qué la relación que sostenían no contaba con la aprobación de la sociedad como es el caso de los amantes.

## **OBJETIVOS**

Dar a conocer por este medio, algunos de los efectos y posibles acciones a seguir, lo ideal es acudir con un profesional, sea psicólogo, tanatólogo u otra especialidad de ayuda similar, para que las personas que viven la muerte de su amante, puedan dar un mejor acomodo a los hechos y sus efectos, por qué sin importar la clase de relación que hayan tenido la pérdida de una persona allegada siempre será dolorosa.

## **ALCANCE**

Las personas que puedan tener acceso a esta tesina, sea como apoyo terapéutico o como afectado por la muerte de su amante. Una de mis intenciones al realizar esta investigación es la de comunicar a las personas que pierden a su amante que no tienen que vivir su duelo en soledad por miedo a que se les juzgue, que hay opciones de ayuda en las cuales será respetada tanto la persona como la relación que mantenía, redes de apoyo en las que lo único que importa es acompañar a la persona en su proceso de duelo en ese camino que en algunos momentos es llano y en otros se torna tortuoso, pero que al recorrerlo sabiéndose acompañado(a) se vuelve un poco más ligero. Creando líneas de apoyo anónimos o en la red.

# INTRODUCCIÓN

La muerte física es una de las pocas cosas de las que tenemos certeza de que llegará en algún momento en nuestra vida, ante esta podemos sentir miedo y/o respeto, sabemos que siempre está presente y que llegado el momento nos abrazará, nuestros ancestros así lo entendían por lo que cuando llegaba el momento de morir lo veían como algo natural, sin embargo en la actualidad no es un tema que se desee tocar, pareciera que si se habla de ella se le estuviera invitando a llegar, pocas son las personas que se preparan emocional y económicamente para enfrentar ese momento, la mayoría lo deja en manos de sus seres queridos, creando un motivo más de preocupación.

Existe un tipo de duelo, al que no se hace referencia en los textos consultados para la investigación, este es el duelo por la muerte de la pareja pero desde el papel de amante.

La escasa referencia tanto en libros como en internet acerca de este tipo de duelo se debe a que es un tema que va en contra de lo que la sociedad reclama como correcto. Los dolientes no se acercan a buscar ayuda por miedo a ser discriminados o rechazados por las decisiones tomadas es decir, por miedo a sufrir muerte social.

# MARCO TEORICO

Es horrible admitir que cada pérdida conlleva una ganancia. Que cada dolor frente a una pérdida terminará necesariamente con un rédito para mí. Y, sin embargo, no hay pérdida que no implique una ganancia. No hay una pérdida que no provoque necesariamente un crecimiento personal<sup>1</sup>.

## TANATOLOGÍA

El vocablo TANATOS deriva del griego THANATOS, y este era el nombre que se le daba a la diosa de la muerte dentro de la mitología griega. LOGOS deriva del griego LOGOS y tiene varios significados: palabra, estudio, tratado, discurso, sentido.

De esta manera se llega a la definición de Tanatología como “Ciencia que se encarga de encontrar sentido al proceso de la Muerte”. (Diccionario de Religiones)<sup>2</sup>.

Thanatos (la muerte) es representada con una guadaña, un ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son segados en masa como las flores y las hierbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de esperanza en otra vida. La muerte o Tanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.

En el transcurso de nuestra vida vamos teniendo diversas muertes, algunas pequeñas, otras no tanto. Sin embargo cada una de estas pérdidas nos da la

---

<sup>1</sup> Pág. 53, Jorge Bucay, El camino de las lágrimas.

<sup>2</sup> catarina.udlap.mx/u\_dl\_a/tales/documentos/lar/...f.../capitulo3.pdf.



oportunidad de vivir y crecer como seres humanos. Para poder recorrer cada uno de esos caminos la Tanatología ayuda a encontrar ese sentido al proceso de la muerte.

## ¿QUÉ ES LA TANATOLOGÍA?

La Tanatología concebida como disciplina profesional, integra a la persona como un ser biológico, psicológico, social y espiritual para vivir en plenitud. Proporciona ayuda profesional, es una alternativa para revalorar la vida; descansa en el principio de la condición mortal de cualquier individuo.

La ideología de esta disciplina versa sobre los siguientes puntos:

- a) La muerte y el miedo a la muerte son fuente de muchos de los problemas humanos. Eliminar estos miedos es dar vida: vida a plenitud, vida llena de calidad.
- b) El suicidio es un mal que se puede prevenir. En la mayoría de los casos, quienes tienen ideas suicidas prefieren recibir ayuda adecuada, en lugar de fabricar su propia muerte.
- c) Por último, de acuerdo con Kübler-Ross, el amor incondicional es un ideal asequible<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> PÁG. 615, D'Hyver o C,K'raus AW. En D'Hyver e y Gutiérrez-Robledo LM. Geriatria. México: Editorial El Manual Moderno.

## ¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR UN TANATÓLOGO?

El tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en el proceso de duelo, así como en cualquier tipo de pérdidas significativas, a la persona que muere y a quienes lo rodean. Otra finalidad es, procurar que al paciente o cualquier ser humano que sufra una pérdida se le trate con respeto, cariño, compasión y que conserve su dignidad hasta el último momento.

El tanatólogo debe de tener la capacidad para “ponerse en los zapatos del otro”, con respeto, confidencialidad, cordialidad, en pocas palabras con calidad humana para poder ofrecer al paciente el apoyo que busca. Él entiende, conoce el tema de la muerte y ayuda brindando apoyo durante todo el proceso de muerte, en la elaboración del duelo y así lograr vivirlo de una manera positiva<sup>4</sup>.

“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”.

Elizabeth Kübler- Ross

En suma, la meta última del tanatólogo es orientar al enfermo hacia la aceptación de su realidad, aceptación que se traduce en esperanza real. En ella está contenido el verdadero sentido de la vida. Esto incluye una mejor calidad de vida, la muerte digna y en paz.

---

<sup>4</sup> [http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago\\_art62.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago_art62.pdf).

## EDUCACIÓN PARA LA MUERTE

El cómo ayudar a las personas a resolver la muerte constituye una tarea ardua, y más aún donde la sociedad interfiere. Es necesario iniciar la educación en la infancia, ayudando a los niños a disminuir su ansiedad hacia la muerte, y continuar con los jóvenes, adultos y los propios viejos.

La educación para la muerte tiene ciertos objetivos que vale la pena revisar; entre ellos están ayudar a crear en las personas sistemas de creencias propios sobre la vida y la muerte, pero no en un sentido de fantasía enajenante, sino como una revelación íntima del sentido de la muerte que presupone su aceptación como algo natural; tiene por objetivos preparar a la gente para asumir la muerte propia y la de las personas cercanas, enseñar a tratar en forma humana e inteligente a quienes están cercanos a la muerte; entender la dinámica de la pena desde un punto de vista muy humano, donde se acentúe la importancia de las emociones más que cualquier otro aspecto de la psicología<sup>5</sup>.

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad<sup>6</sup>.

El dolor es un maestro, está allí para enseñarnos un camino<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Pág. 626, D'Hyver o C,K'raus AW. En D'Hyver e y Gutiérrez-Robledo LM. Geriatria. México: Editorial El Manual Moderno.

<sup>6</sup> Pág.83, Jorge Bucay, El camino de las lágrimas.

<sup>7</sup> Pág.106, Jorge Bucay, El camino de la felicidad.

## ¿QUÉ SIGNIFICA ELABORAR EL DUELO?

Elaborar el duelo significa, ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y traspasar su dolor y la frustración que comporta su ausencia<sup>8</sup>.

## MANEJAR LA MELANCOLÍA

El único estado de ánimo que por lo general la gente se esfuerza más en superar es la tristeza. Por supuesto no toda la tristeza debería evitarse; la melancolía como cualquier otro estado de ánimo, tiene sus beneficios. La tristeza que provoca una pérdida tiene ciertos efectos invariables: reduce nuestro interés por la diversión y el placer, fija la atención en lo que se ha perdido y socava nuestra energía para comenzar nuevas empresas... al menos de momento. En resumen refuerza una especie de retirada reflexiva de las actividades de la vida y nos deja en un estado suspendido para llorar la pérdida, reflexionar sobre su significado y, finalmente hacer los ajustes psicológicos y los nuevos planes que nos permitirán continuar con nuestra vida<sup>9</sup>.

En el caso de la muerte del amante generalmente se vive el duelo de forma discreta y la razón de esto muchas veces es por miedo, esa sensación que nos hace sentir vulnerables, olvidando que: El miedo es una experiencia universal.

---

<sup>8</sup> Pág.83, Jorge Bucay, El camino de las lágrimas.

<sup>9</sup> Pág.93, Daniel Goleman, La inteligencia emocional.

## EL MIEDO

Sentir miedo cuando nos enfrentamos a lo desconocido no es algo terrible; más bien es una parte integral del hecho de estar vivos y que todos compartimos. Reaccionamos ante la posibilidad de encontrarnos con la soledad, con la muerte, ante la posibilidad de no tener nada de que agarrarnos<sup>10</sup>.

El poder del miedo a ser diferente, a estar solo unos pocos pasos alejado del rebaño, resulta evidente si se piensa cuán profunda es la necesidad de no estar separado<sup>11</sup>.

Si soy como todos los demás, si no tengo sentimientos o pensamientos que me hagan diferente, si me adapto a las costumbres, la ropa, las ideas, al patrón del grupo, estoy salvado; salvado de la temible experiencia de la soledad<sup>12</sup>.

Algunas veces no se tiene claro que es lo que se teme en otros casos se sabe que no se quiere sufrir la muerte social.

## MUERTE SOCIAL

La muerte social: es cuando te enfrentas al estigma y a la segregación que acompañan a cualquier actitud, acción, enfermedad, decisión, que se aleje de las normas que dicta la sociedad. Es la relegación que sufre una persona con respecto a la sociedad que lo rodea<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> Pág.7, Pema Chödrom, Cuando todo se derrumba.

<sup>11</sup> Pág.13, Erich Fromm, El arte de amar.

<sup>12</sup> Pág.12, Erich Fromm, El arte de amar.

<sup>13</sup> <http://ciudadseva.com/textos/cuentos>.

Y al no querer pasar por esto se vive un duelo en secreto, en silencio, haciendo de esta experiencia algo más difícil de superar.

## **DUELO SECRETO**<sup>14</sup>

Fonnegra (2001) y O'Connor (1990) respectivamente, lo describen como un duelo inconfesable. Consideran que surge por situaciones que no pueden salir a la luz pública lo cual lleva al doliente a vivir su duelo en soledad.

## **EL DUELO SILENTE**<sup>15</sup>

El duelo silente se inicia tanto por una ausencia importante, como por una presencia también importante, y lo vivimos prácticamente sin denotarlo a los demás, para evitar la presión social y los comentarios incómodos, se vive el duelo discretamente.

“La relación de ayuda es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de estos” (Rogers, 1972, p. 46).

¿Qué sucede entonces, cuando no se cuenta con esa relación de ayuda o bien cuando no buscamos esa ayuda para evitar ser juzgados?

El hecho de que la muerte del amante no sea un duelo reconocido socialmente, no quiere decir que quien lo está viviendo no requiera ayuda para superar ese dolor.

---

<sup>14</sup> Pág.42, Oscar Tovar, El duelo silente (Tesis).

<sup>15</sup> Pág.43, Oscar Tovar, El duelo silente (Tesis).

# CIRCUNSTANCIAS QUE FAVORECEN LA EXISTENCIA DEL DUELO SILENTE<sup>16</sup>

## 1.- Educación y reglas de comportamiento.

Desde los primeros años de vida, la mayoría de las personas recibimos de parte de nuestros mayores, una serie de expresiones y ejemplos encaminados a controlar algunas de nuestras manifestaciones relacionadas con el dolor, tristeza y coraje, por lo cual, en diferentes circunstancias de la vida es posible que lleguemos a sentirnos confundidos por no saber cómo atender nuestros sentimientos, pensamientos y emociones que surgen como consecuencia de pérdidas importantes, lo cual dificulta la atención del duelo respectivo.

Un ejemplo de lo anterior es señalado por Fonnegra (2001) al destacar cómo en nuestra sociedad, se permite a las mujeres expresar su tristeza por medio del llanto, pero no se les permite expresar coraje o enojo, y a los hombres se les permite expresar su enojo y coraje, pero se les prohíbe llorar, porque de un hombre se espera entereza ante cualquier adversidad y que sea capaz de conservar el control de las situaciones, por lo que no se le permite ser vulnerable.

## 2.- Falta de tiempo para la convalecencia por la pérdida.

En ocasiones puede ser que en verdad no se disponga del tiempo suficiente y en otras, simplemente deciden continuar como si nada adverso hubiera sucedido.

“El doliente pronto reanuda sus actividades normales y entre menos señales de dolor manifieste más admiración suscita. A cambio de la tristeza, nuestra sociedad enaltece la valentía y la entereza” (Fonnegra, 2001, p. 19).

---

<sup>16</sup> Pág.61, Oscar Tovar, Un duelo silente.

D'Angelico (1990) nos dice que las heridas sentimentales son equivalentes a las heridas físicas, es necesario "tocarlas" para iniciar su curación, así como es importante un periodo de convalecencia hasta lograr un estado de salud suficiente para volver a las actividades cotidianas.

### 3.- Pérdidas con falta de reconocimiento social.

Existen pérdidas que aun cuando sean perceptibles se minimizan su importancia y consecuencias, de tal forma que el doliente contará con poco o nulo apoyo de parte de quienes le rodean.

Algunas pérdidas no reconocidas o con poco reconocimiento social, son:

Desempleo

Jubilación

Pérdida o reducción de capacidades físicas

Nacimiento de un hijo con necesidades especiales

Necesidad de cambio de residencia a otro país ya sea por, cuestiones médicas, laborales, sobrevivencia o por gusto.

Fracaso de un negocio

Interrupción de embarazo

Fuertes accidentes de tránsito

Robo patrimonial

Pérdida o muerte de mascotas

Orfandad

Impedimento de vivir a plenitud una o varias etapas de la vida como consecuencia de enfrentar responsabilidades impropias de la edad



Para gran parte de la sociedad, sucesos como los anteriores no se consideran como pérdidas y por lo tanto no implican un duelo.

#### 4.- Falta de modelos de apoyo.

“No tenemos modelos culturales de la persona que pasa por un duelo, por la pérdida y la pena, y después la supera” (Longaker, 1988, p. 73). “No existe un libreto sobre el modo como una persona debe llevar luto o enfrentar la muerte (Jampolsky, 1999, p. 91) y en el caso de que existan, les falta difusión.

En caso de muerte o cualquier otra pérdida significativa, el modelo que sucede entre la mayoría de las personas, consiste en ofrecer ayuda a quien sufre la ausencia, preguntarle sobre las circunstancias de la misma y por su estado emocional, expresarle “palabras de aliento”.

#### 5.- Falta de sensibilidad de las personas que están en contacto con el doliente.

La mayoría de las personas que ofrecen ayuda a un doliente lo hacen de buena fe, desafortunadamente no siempre con las palabras o actitud idónea para el caso.

Longaker (1988) nos dice que cuando los familiares o amigos de la persona en duelo, le exhortan a dejar de llorar y ser fuerte para seguir adelante en la vida, es posible que el doliente se aparte de ellos, para evitar ese tipo de comentarios, con la consecuencia de experimentar su duelo en mayor soledad.

Por su parte, Fabricant (1988), Kübler-Ross (1985) y Kushner (1994) respectivamente, señalan que en ocasiones, las personas que conocen al doliente y su situación de dolor, lo evitan creyendo que de esa manera no lo molestan en su proceso de aceptación de la pérdida, pero lo que sucede es que el dolor del doliente aumenta por sentirse aislado y abandonado en momentos difíciles. Y en caso de que familiares y amigos visiten al doliente, con frecuencia la conversación se encamina a temas que no se relacionan con la pérdida sucedida, creyendo (los

visitantes) que de esa forma se incomoda menos a quienes están padeciendo una ausencia.

La situación del doliente no es fácil y en ocasiones tampoco definida, ya que en ciertos momentos querrá estar acompañado y en otros disfrutar de la soledad, desafortunadamente, no siempre existe un lenguaje claro tanto de parte de quien sufre cómo de parte de quienes lo acompañan o se interesan en ayudarlo, con lo cual se crean confusiones y a veces sentimientos contradictorios en ambas partes.

6.- Dificultad para contar con alguien que acompañe en el proceso.

Podemos ser una persona con una gran familia o con muchos conocidos, y aun así, no contar con una persona que nos apoye durante el duelo por una pérdida importante.

Es posible que entre nuestros familiares y amigos exista alguien incondicional, discreto y que pueda acompañarnos en el duelo, pero quizá no exista la confianza suficiente para compartirle nuestro sentir al respecto de nuestra pérdida.

También es posible que el doliente cuente con apoyo profesional, pero recordemos que debe de existir cierto grado de simpatía y confianza entre el cliente y el terapeuta, elementos que en ocasiones puede ser difícil que coincidan.

7.-Falta de oportunidades para manifestar libremente los sentimientos, pensamientos y emociones generados por una pérdida significativa.

No siempre estamos con la persona indicada o en un lugar que se pueda considerar propicio para expresar las emociones de dolor, por lo cual, cuando llegamos al “lugar propicio” o con “la persona indicada”, es posible que la tristeza y nostalgia hayan desaparecido y por lo tanto, ya no se desee expresar dichas emociones, sin embargo debemos encontrar la forma de no tener que ocultar nuestro sentir, de no tener que suplantarlos.

Roccatagliata (2000) relata en su libro algunas experiencias de su esposo y nos comparte que él fue educado con normas estrictas, donde le indicaron que en caso de adversidad enfrentará ésta y sin llanto, porque el llanto más que ayudar puede causar aflicción en otros y eso no debe ser. Esta autora también relata el gusto de su esposo por tocar el saxofón, y nos presenta la siguiente expresión de su esposo: “el saxo es el que llora” (Roccatagliata, 2000, p. 109).

# COMO VIVIERON SU DUELO ALGUNAS AMANTES

Para la entrevista les pedí que externaran su vivencia de duelo relacionándola con las circunstancias que favorecen al duelo silente.

## 1.- Educación y reglas de comportamiento

En este caso coincidieron en que no podían externar su dolor porque una parte de ellas siempre sintió culpa por ser la amante, a ellas se les había educado para ser la esposa, así que no contaron con nadie de su familia en ese momento no solo porque la familia no lo supiera también porque ellas decidieron no externar el porque andaban de mal humor, tristes, en fin con ánimo cambiante, ninguna decidió pedir ayuda, según ellas por obvias razones “el ser amante es mal visto, eres la otra, la que está destruyendo un matrimonio, la mala porque no te importan los hijos de ese matrimonio, etc,

## 2.- Falta de tiempo para la convalecencia por la pérdida.

En este caso existieron diferentes razones:

Porque trabajaban en el mismo lugar y como en teoría nadie en la oficina lo sabía, continuó su ritmo de trabajo y de vida inmediatamente como si nada pasaría.

Porque era su sustento económico así que al perderlo, de forma inmediata empezó a buscar como cubrir sus necesidades.

Porque era mejor refugiarse en el trabajo para evitar sentir el vacío y así mientras más trabajaba más se distraía, más se cansaba y al llegar a su casa solo quería dormir y según ella eso le ayudaba para no estar pensando en su pérdida.

Coincidieron que tener en que pensar les ayudo a sentir menos nostalgia.

### 3.- Pérdidas con falta de reconocimiento social.

Concordaron en que nuestra sociedad ve a las amantes como oportunistas, vividoras, etc., según ellas la gente cree que ser amante es solo tener sexo, que no se involucran emocionalmente, y dicen que si hay esa clase de amantes pero hay otra clase que es en la que ellas se cuentan: las que si se involucran, las que son capaces de guardar silencio para evitar que su familia se entere, que son capaces de alejarse de todo para estar con esa persona, etc. Y que a final de cuentas al sufrir la pérdida se quedan realmente solas y sufren, pero a nuestra sociedad eso no le importa por lo que no ven la muerte del amante como una razón de duelo.

### 4.- Falta de modelos de apoyo.

Coincidieron en que no hay modelos de apoyo para este tipo de duelo.

### 5.- Falta de sensibilidad de las personas que están en contacto con el doliente.

Las pocas personas que estuvieron con ellas no sabían que decir ni que hacer, una cuenta que su amiga le externo “de por si en circunstancias normales nunca he sabido que hacer ante una muerte, menos sé cómo acompañarte”, pareciera que el título de amante pone fin a la calidad del ser humano.

### 6.- Dificultad para contar con alguien que acompañe en el proceso.

De alguna forma sus respuestas tuvieron mucho en común y lo resumo de la siguiente forma:

Vivieron su duelo en soledad, es difícil contar con alguien en ese momento porque aun cuando hay personas que siempre supieron la relación que se vivía también constantemente señalaban que no les convenía, que hacían mal, que se merecían

otro tipo de relación, etc., esto de alguna forma les provocaba la sensación de ser juzgadas y sentían que no podían contar con alguien que realmente entendiera su dolor y las acompañaría ya fuese en silencio, con palabras, con acciones, como fuera pero que estuviera sin señalamientos.

7.-Falta de oportunidades para manifestar libremente los sentimientos, pensamientos y emociones generados por una pérdida significativa.

Exponen que es difícil encontrar un lugar adecuado o la persona indicada para expresar lo que se está sintiendo cuando en teoría no te está pasando nada, cuando la persona que saben que falleció era tu jefe, o tu compañero de trabajo, o un cliente de la empresa, en fin cuando si bien es cierto que lo conociste tampoco tu relación era tan allegada como para que te duela.

Otra de las razones que expresan es que te acostumbras a fingir lo que sientes, evitas tocar la emoción por miedo a que descubran lo que hay, y cuando llega la pérdida también evitas expresar el dolor.

Por las razones antes expuestas opinan que no tuvieron otra opción que vivir un duelo silente, esto es que sienten la pérdida, y que experimentan las emociones y sentimientos que esta provoca, lo viven a su manera, generalmente se muestran tranquilas, como si todo estuviera bien, sin embargo no están bien, no saben qué hacer con el profundo dolor que sienten no solo por la ausencia de la persona también por no poderlo acompañar en la última etapa de su vida, desde un principio sabían que así sería sin embargo el vivirlo difiere totalmente con tenerlo presente, coinciden que la muerte de su amante si fue muy fuerte para ellas pero lo que lograron ver en retrospectiva es todas las muertes que vivieron mientras sostuvieron esa relación (alejarse de su familia, cambiar de trabajo, no tener su propia familia, etc.) y eso les causo más dolor, culpa y vergüenza que la pérdida en sí, y esa culpa y vergüenza fue lo que hizo prácticamente imposible para ellas

pedir ayuda, hoy todavía reconocen que algunas veces están bien y otras no, siguen viviendo su duelo sin demostrar su sentir, viviendo su dolor de forma discreta.

## TRABAJAR EL DUELO

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto<sup>17</sup>.

Es fundamental aceptar que al morir su amante se está cerrando un ciclo, una etapa, de esa forma se puede buscar con más claridad el camino que ahora se quiere recorrer, sabemos que de todo se puede aprender:

“Con esto quiero afirmar que no hay errores, sólo existen estrategias fuera de lugar. Inclusive de las experiencias dolorosas podemos aprender algo que no sabíamos y eso en lo sucesivo puede ser provechoso; en este sentido nos retroalimentamos tanto de los aciertos como de lo que llamamos errores.

Si nos basamos en la premisa de que cada pérdida nos trae una ganancia, un crecimiento personal, una lección, creo entonces que no se tendría qué vivir las siguientes pérdidas en soledad por culpa, miedo, vergüenza, etc,

Lograr lo que deseamos y no hemos alcanzado, es tan importante como saber evitar lo que ya vivimos y no queremos repetir”<sup>18</sup>.

No es lo mismo vivir una situación de peligro o amenaza estando acompañado de alguien que nos sostiene, que habla con nosotros, que responde a nuestras reacciones emocionales, que vivir esa misma situación en soledad, sin nadie con quien compartir lo que nos está sucediendo, sin nadie que nos sostenga o a quien podamos expresar nuestros sentimientos de desvalimiento. Ante una situación de trauma o pérdida, el ser humano necesita del contacto interpersonal, y esa conexión es vital para la supervivencia emocional. Si la persona lo vive en

---

<sup>17</sup> Pág.81, Paulo Coelho, La quinta montaña.

<sup>18</sup> Pág.16, Federico Pérez, Aprendiendo a cambiar.



soledad, las posibilidades de que la experiencia sea almacenada de forma fragmentada, disociada, son mucho mayores; la ausencia de contacto en el momento del trauma o en el tiempo posterior provoca una incapacidad emocional y mental en la persona que sufre la experiencia, que no puede hacer un relato acerca de lo sucedido y, por tanto, no puede atribuirle significación<sup>19</sup>.

## **¿ES NECESARIO ELABORAR EL DUELO?**

Sí, Después de sufrir una pérdida, hay ciertas etapas por las que hay que transitar, tareas que se deben realizar para establecer el equilibrio y para completar el duelo.

Se puede empezar este camino explicando el dolor en el duelo:

El dolor en el duelo aparece en sus tres vertientes, es decir: dolor físico, psicológico y social. El dolor físico aparece sobre todo en la fase más aguda del duelo, lo cual indica que está relacionado con los mecanismos fisiológicos de las respuestas de estrés. El dolor psicológico se desarrollará a partir de una hiper estimulación amígdalar (modelo de encendido) que producirá un desbordamiento emocional (Robles y Medina, 2002); este desbordamiento es característico de las primeras etapas del duelo, modulándose a medida que integramos los diferentes componentes del proceso. Por último, el dolor social es la reacción natural de los seres humanos frente a una situación común para todas las personas; se establecerán patrones de desarrollo y respuesta frente a este dolor, modulados por valores y creencias culturales<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> Pág. 54, Alba Payás Puigarnau , Las tareas del duelo.

<sup>20</sup> Pág.35, Leila Nomen, El duelo y la muerte.

Ya que detectamos como se está presentando el duelo en las tres vertientes considero que es necesario darle un sentido al sufrimiento:

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido. Uno de los postulados, básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido. La psicoterapia tradicional ha tendido a restaurar la capacidad del individuo para el trabajo y para gozar de la vida; la logoterapia también persigue dichos objetivos y aún va más allá al hacer que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y por tanto de encontrar un sentido incluso al sufrimiento<sup>21</sup>.

Considero que al encontrarle un sentido al sufrimiento será un poco más sencillo enfrentarse a sí mismo:

Los demonios personales tienen diversos disfraces. Se experimentan como vergüenza, como celos, como abandono, como ira. Son cualquier cosa que nos haga sentir tan incómodos que tenemos que huir constantemente<sup>22</sup>. y solo quedándose y afrontando las consecuencias de trabajar el duelo se puede aspirar a dejar atrás de manera real el dolor, el enojo, la tristeza, en fin las emociones que comporta la pérdida de un ser querido. Pero:

---

<sup>21</sup> Pág.63, Viktor E. Frankl, El hombre en busca de sentido.

<sup>22</sup> Pág.49, Pema Chödrön, Cuando todo se derrumba.

-¿Cómo estar presentes en los lugares que no quisiéramos estar presentes?  
¿Cómo estar presentes en los lugares de donde lo único que queremos es huir?

Esos lugares que detestamos son los lugares donde nunca aprendimos a estar, situaciones en las que nadie nos enseñó a estar y antes bien aprendimos a huir de ellos.

Tenemos que desarrollar la capacidad de estar allí nuevamente. Nos imaginamos que es imposible estar en lugares dolorosos y, en consecuencia, creemos que la única salida es reaccionar: meterse, atacar, culpar, escapar.

Después de haber vivido muchos años en esta actitud, esos lugares quedaron abandonados. A causa de este vacío de presencia, quedó internamente una especie de agujero negro, hay un pedazo que falta.

Las historias que nos contamos parten de la idea de que si nos metemos en nuestra pena, nunca vamos a salir de ella; si nos entregamos a nuestra tristeza, vamos a quedar atrapados allí. Es peligroso volver a ese lugar, lo imaginamos cubierto de oscuridad, cuando en realidad lo único que hay allí es falta de presencia.

Por eso tenemos que aprender la manera de estar presentes en aquel lugar, porque allí es donde vamos a curarnos a nosotros mismos.

Si podemos estar presentes en ese dolor, donde nunca habíamos estado, comenzaremos a encontrar nuestra fuerza<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> Pág.244, Jorge Bucay, Amarse con los ojos abiertos.

# OPCIONES PARA TRABAJAR EL DUELO

A continuación propongo dos caminos a elegir para trabajar el duelo:

## LAS CUATRO TAREAS DEL DUELO SEGÚN WORDEN<sup>24</sup>

Él prefiere hablar de tareas ya que lo que se pretende es que la persona que vivencia el duelo adquiera una mayor responsabilidad frente a su proceso, que no asuma una mentalidad pasiva, sino de alguien que puede decidir y realizar ciertas tareas que le van a permitir avanzar y sentirse mejor frente a la pérdida. El proceso implica que la persona debe cumplir cuatro tareas básicas, si se cuenta con la ayuda de otras personas sería maravilloso. Las tareas son las que se enunciarán a continuación:

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida.

Es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá, venciendo la sensación de que "no es verdad" que haya muerto y que más adelante volverá. Que la persona logre comprender que el reencuentro es imposible en esta vida.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Expresar de manera abierta todos los sentimientos y emociones que se estén sintiendo en el momento, sin reprimirse. Es importante recordar que las personas pueden manifestar dolor de diferentes maneras después de una pérdida; a nivel emocional, de conducta e incluso físico, como también éste dolor se puede manifestar mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional

---

<sup>24</sup> Pág.27, J. William Worden, El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia.

que alargarán el curso del duelo, esta segunda etapa según Worden, se puede tornar más difícil por la presión social ya que para muchas personas el ver sufrir, llorar, no hablar, no dormir bien y no alimentarse de una manera correcta, entre otros, son síntomas que la persona no se encuentra bien, por lo tanto buscan la manera de distraerla para que disipe el dolor y no lo exprese de manera abierta y tranquila. Como también está la otra cara, y es la de la persona que vivencia el duelo que no se permite sentir o expresar dolor por temor a ser criticado(a) o para que no sientan lastima. Hay muchas formas de bloquear los sentimientos y negar el dolor, pero todas consisten en eso, no sentir dolor, evitar tener sentimientos dolorosos.

Tarea III: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente:

Crear y desarrollar nuevas habilidades que le permitan reconstruir aspectos del mundo interior que estén dañados o necesiten ser fortalecidos. En este momento del duelo lo que se busca es que la persona logre adaptarse a su nuevo estilo de vida, sin la persona fallecida. La pérdida a causa de una muerte puede cuestionar los valores fundamentales de la vida de cada uno y sus creencias filosóficas, creencias influidas por la familia, la educación y la religión así como por las experiencias vitales. Si el individuo se detiene en esta tarea de no adaptarse a la pérdida, luchara contra sí mismo sintiéndose impotente por lo que no desarrollará habilidades de afrontamiento necesarias y se aislará del mundo sin lograr enfrentar las exigencias que éste presenta.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Reinvertir toda la energía emocional que se tiene y que se está entregando a lo perdido; sea físico, material o afectivo y, redireccionar a otras personas o intereses. Abrirse hacia nuevas opciones en la vida.

Vale la pena recordar que no hay un tiempo específico en el cual se puede terminar un proceso de duelo, esto depende de cada persona; pero si se puede coincidir que el proceso termina cuando el individuo supera la última tarea. Una de las señales que se pueden ver es cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor, sin manifestaciones físicas (opresión en el pecho, llanto intenso) y puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los que continúan vivos.

## **LAS ETAPAS DEL DUELO SEGÚN KÜBLER ROSS<sup>25</sup>**

1) Negación y aislamiento: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronta será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.

2) Ira: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los deudos y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aun injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) Negociación: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) Depresión: cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza.

---

<sup>25</sup> Pág. 59, Kübler-Ross, Sobre la muerte y los moribundos.

Es un estado, en general, temporario y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se le acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación en los deudos es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

5) Aceptación: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos, -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor la vida se va imponiendo.

Convencionalmente podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él, sin ella, sin eso que no está. Cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y en los vivos a nuestro alrededor<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Pág.83, Jorge Bucay, El camino de las lágrimas.

## “APRENDER A MORIR ES APRENDER A VIVIR”<sup>27</sup>

Y al terminar de hacer este recorrido se habrá crecido personalmente, porque para llegar hasta el final del mismo se debió afrontar los miedos que no permitían avanzar, se conocerá mejor a sí mismo, puesto que en algunos momentos tuvo que estar solo, escucharse, aceptarse y en consecuencia amarse. Erich Fromm nos dice en su libro El arte de amar:

El paso más importante para llegar a concentrarse es aprender a estar solo con uno mismo sin leer, escuchar la radio, fumar o beber. Sin duda, ser capaz de concentrarse significa poder estar solo con uno mismo-y esa habilidad es precisamente una condición para la capacidad de amar-. Si estoy ligado a otra persona porque no puedo pararme sobre mis propios pies, ella puede ser algo así como un salvavidas, pero no hay amor en tal relación. Paradójicamente, la capacidad de estar solo es la condición indispensable para la capacidad de amar<sup>28</sup>.

Y si se es capaz de amarse, se está preparado para hacerse cargo de sus pensamientos, actitudes, emociones, etc., y no se pierde de vista lo importante que es cuidarse a sí mismo, y esto es algo que se hace día a día.

---

<sup>27</sup> Pág.7, Patricia Ibarra, LA AUSENCIA.

<sup>28</sup> Pág.84, .Erich Fromm, El arte de amar.



# **LAS REGLAS BÁSICAS DEL CUIDADO DE UNO MISMO<sup>29</sup>**

- 1.- Desapego
- 2.- No te dejes arrastrar por la corriente
- 3.- Libérate
- 4.- Aparta a la víctima
- 5.- No-dependencia
- 6.-Vive tu propia vida
- 7.- Ten un romance contigo mismo
- 8.- Aprende el arte de la autoaceptación
- 9.- Siente tus propios sentimientos
- 10.- Ira
- 11.- Si, tú puedes pensar
- 12.- Fija tus propias metas
- 13.- Comunicación
- 14.-Haz un programa de doce pasos
- 15.- Pedazos y pedacitos
- 16.- Aprende de nuevo a vivir y amar

---

<sup>29</sup> Melody Beattie, Ya no seas codependiente

## CONCLUSIONES

Si tenemos en cuenta que toda pérdida produce un cambio, que de alguna forma nos ayuda a crecer y a madurar, me parece que hacerlo guiado por un profesional es la mejor opción.

Las emociones que aparecen después de una pérdida generalmente vienen acompañadas por emociones de duelos no resueltos anteriormente, el apoyo de un tanatólogo nos puede ayudar a superar no solo el duelo reciente, también duelos anteriores.

Las personas que han concluido su proceso de duelo expresan haber dejado atrás esa sensación de vacío que conlleva la muerte de un ser querido, han logrado hablar de la persona ausente con emoción de haber compartido un camino juntos, han asimilado de la mejor forma los cambios y eso es un signo madurez emocional.

Pérdidas seguramente habrá más en la vida, y creo que parte de la vida se trata de encontrar las enseñanzas que aportan a nuestro ser cada muerte, ya sea física o emocional, si aprendemos de cada experiencia estaremos mejor equipados para afrontar las siguientes pérdidas.

# BIBLIOGRAFÍA

- 1.-Oscar Tovar, UN DUELO SILENTE, (2011)
- 2.- Oscar Tovar Zambrano, EL DUELO SILENTE, Tesis, (2004)
- 3.-Pema Chödrom, CUANDO TODO SE DERRUMBA, (1996)
- 4.-Alba Payás Puigarnau, LAS TAREAS DEL DUELO, (2010)
- 5.-J. William Worden, EL TRATAMIENTO DEL DUELO: ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y TERAPIA, (1997)
- 6.-Elisabeth Kübler-Ross, SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS, (1993)
- 7.-Erich Fromm, EL ARTE DE AMAR
- 8.-Viktor E. Frankl, EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO, (1991)
- 9.-Federico Pérez, APRENDIENDO A CAMBIAR, 2000
- 10.-Jorge Bucay, EL CAMINO DE LAS LAGRIMAS, (2013)
- 11.-Jorge Bucay, EL CAMINO DE LA FELICIDAD, (2007)
- 12.-Jorge Bucay, Silvia Salinas, AMARSE CON LOS OJOS ABIERTOS, (2008)
- 13.- Leila Nomen Martín, EL DUELO Y LA MUERTE, (2009)
- 14.- D'Hyver o C,K'raus AW. En D'Hyver e y Gutiérrez-Robledo LM. GERIATRÍA. MÉXICO, 2006
- 15.- Daniel Goleman, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, 2012
- 16.- Paulo Coelho, LA QUINTA MONTAÑA, 2003
- 17.- Melody Beattie, YA NO SEAS CODEPENDIENTE, 2003
- 18.-Patricia Ibarra, LA AUSENCIA, 2013
- 19.- [http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago\\_art62.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago_art62.pdf)

20.- [catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lar/...f.../capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/...f.../capitulo3.pdf)

21.- <http://ciudadseva.com/textos/cuentos>